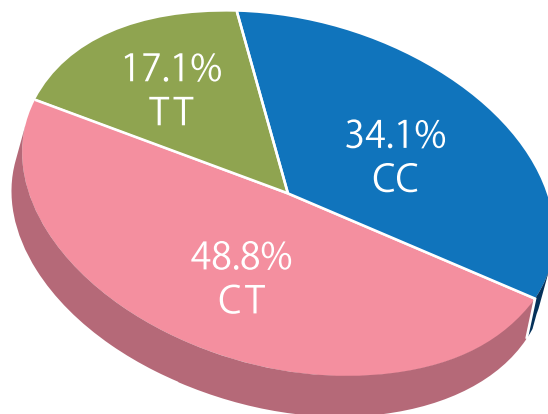


5 葉酸プロジェクトの成果

2006年（平成18年）から始まったさかど葉酸プロジェクトは、これまでにのべ約1,700人の方に参加いただきました。

葉酸代謝に関連する遺伝子多型の頻度

MTHFR（メチレンテトラヒドロ葉酸還元酵素）C677T 遺伝子多型には、CC型、CT型、TT型の3種類があり、葉酸が不足しやすい体質をあらわすTT型は、日本人では15%存在します。さかど葉酸プロジェクト参加者でも同様の結果となりました。

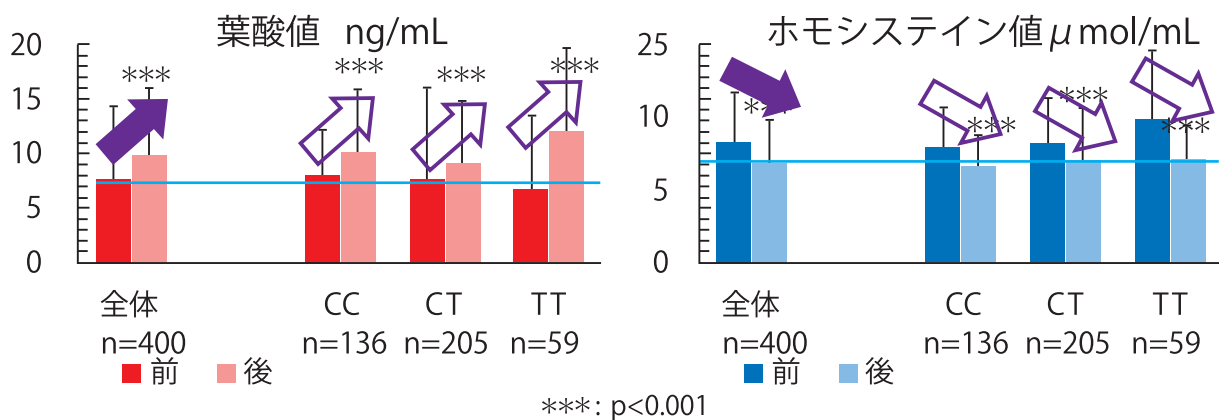


n=836(2006~2015年度参加者のうち介入前後比較が可能なケース)

血液中の葉酸値とホモシステイン値が改善されました

栄養指導によって、血液中の葉酸値は上昇し、ホモシステイン値は低下しました。いずれも、認知症予防目標値を達成することができました。

葉酸が不足しやすくホモシステインが高くなる傾向のあるTT型においては、前後の値を比較すると、大きく変化（葉酸は増加、ホモシステインは減少）して、CC型やCT型との差が解消されました。

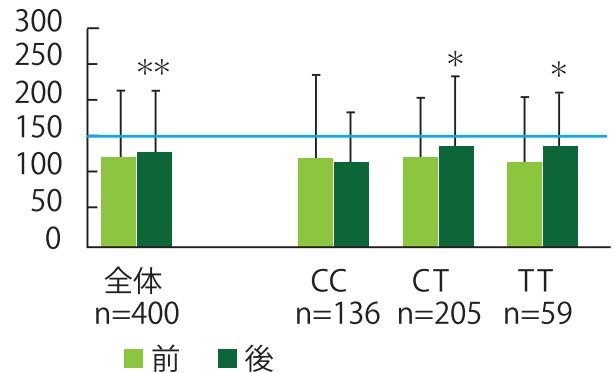


(2006~2012年度参加者のうち介入前後比較が可能なケース)

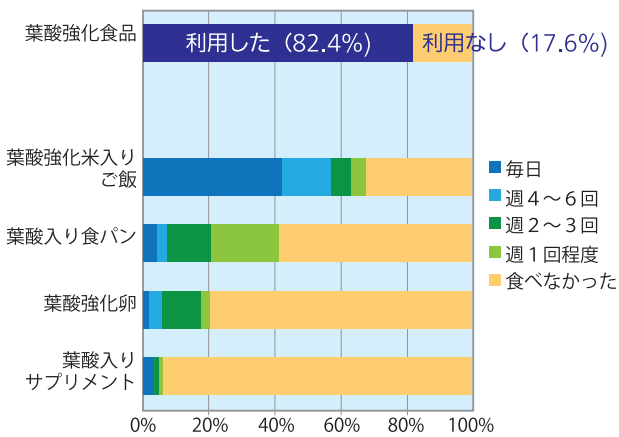
みどり色野菜の摂取量が増えました

葉酸の多く含まれる濃いみどり色野菜（ほうれん草、小松菜、春菊、にら、アスパラガス、ブロッコリー、菜ばな、オクラ、モロヘイヤなど）をたくさん食べるよう勧めてきました。その結果、緑黄色野菜の摂取量が増加し、1日の目標摂取量（150g）に近づきました。

緑黄色野菜摂取量 g/日



葉酸強化食品の利用が増えました

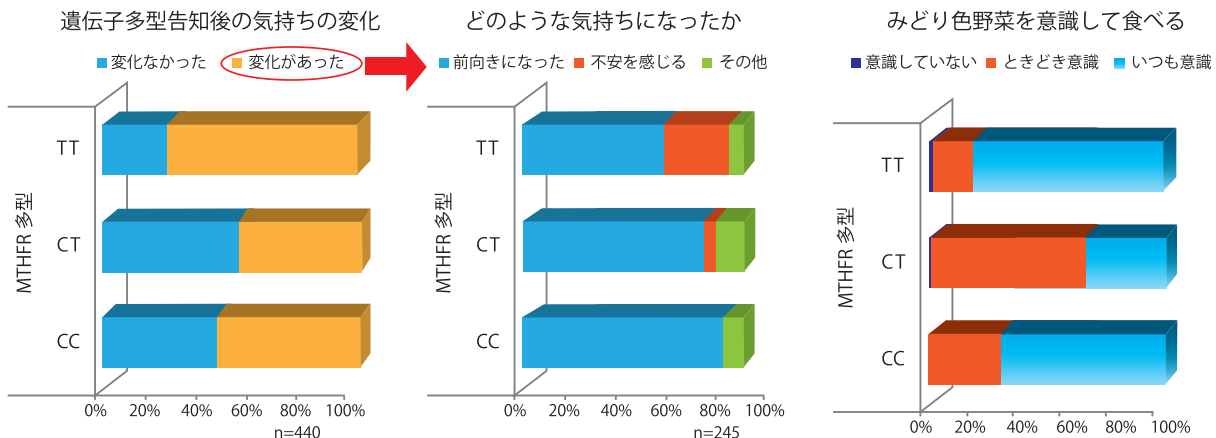


このプロジェクトでは、これまでに葉酸強化食品の開発にも取り組み、葉酸摂取量を増やすための手助けとしてきました。主食として葉酸強化米入りご飯や、葉酸入り食パンの利用が増えました。

2010~2012年度食と認知症講習会受講者 (n=68)

体質(遺伝子)を知ることは生活習慣改善の動機づけになりました

遺伝子多型を知ったことで気持ちに変化があった人は全体の55%でした。TT型では75%とその割合は高く、そのうち30%が不安に感じると回答しました。しかし65%の人は前向きになったとの回答でした。TT型ではみどり色野菜をいつも意識する人の割合は高く、結果として血液中の葉酸値、ホモシステイン値の改善につながりました。



(2011年度フォローアップセミナーアンケート結果より)